

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Akurasi

a. Pengertian Akurasi

Akurasi merupakan aspek penunjang teknik dasar yang wajib dimiliki oleh setiap pemain, termasuk penerapannya dalam olahraga futsal. Menurut Palmizal, 2011: 143 untuk mengarahkan objek dengan tujuan diinginkan dibutuhkan akurasi yang merupakan kemampuan gerak yang tepat. Misalnya dalam sepakbola atau futsal, dalam melakukan teknik dasar seperti *passing*, *shooting*, *heading* sangat diperlukan akurasi, agar bola yang dituju tepat sasaran.

Menurut Suharno (2003: 35), akurasi adalah keterampilan untuk menggerakkan suatu objek agar tepat sasaran, sehingga tujuannya tercapai dengan baik. Misalkan dalam permainan futsal, seorang pemain yang mempunyai akurasi yang baik, akan bisa menggerakkan bola tepat pada sasaran. Dengan kata lain, akurasi merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Semakin bagus kemampuan akurasi seseorang, semakin terampil seorang pemain untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa akurasi merupakan keterampilan melakukan gerakan *volunteer* dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien, sehingga dapat mencapai sasaran dan tujuan dengan baik.

b. Akurasi *Passing* Bola

Passing bola dalam futsal merupakan teknik yang paling dominan dilakukan dalam permainan futsal. Agar menghasilkan operan yang baik dan mudah dikontrol rekan satu tim, diperlukan tingkat akurasi yang tinggi dalam *passing* futsal. *In the team sport of futsal, the interpersonal coordination tendencies between the ball carrier, ball receiver and nearest defenders might be captured through establishing the relationship between two vectors reflecting accuracy passing and interception possibilities* (Correa, dkk, 2014: 94)

Akurasi *passing* adalah sebuah kemampuan mengoper bola yang dapat membuat arah atau laju bola lebih terarah tepat sasaran agar sulit untuk dijangkau atau direbut oleh lawan. Seperti dalam sepak bola, teknik *passing* yang baik dalam futsal menjadi elemen yang sangat penting. *Passing* dengan akurasi yang baik diperlukan untuk membangun sebuah serangan agar terciptanya peluang yang baik. Semakin bagus teknik yang dimiliki pemain, maka akan semakin meningkatkan *finishing* tim (Aukriyadi, 2014).

Pengertian akurasi *passing* bola adalah penempatan bola yang di *passing* sesuai dengan sasaran. Dengan *passing* yang tepat akan tercipta permainan kolektifitas yang bagus, baik dalam menyerang maupun bertahan. Kemampuan ketepatan *passing* dapat dilatih secara berkelanjutan dengan menendang bola menuju sasaran, memantulkan bola, ataupun melakukan operan kepada teman.

Kemampuan akurasi ke arah sasaran dipengaruhi oleh koordinasi gerak mata dan kaki. Menurut Sukadiyanto (2005:139) koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang dan persendian dalam menghasilkan satu

gerakan yang efektif dan efisien. Sedangkan menurut Irianto (2002:76) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Makin kompleks gerak yang dilakukan, makin besar tingkat koordinasi yang diperlukan untuk melaksanakan ketangkasan. Koordinasi berhubungan erat dengan kemampuan gerak motorik lain, seperti keseimbangan, kecepatan, *agility*. Keseimbangan diartikan sebagai kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

Secara sederhana dapat dijelaskan bahwa keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dengan tubuh dalam keadaan stabil dan terkendali (Mutohir dkk., 2011: 20). Menurut Ismaryati, (2006: 57) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak. Menurut Ismaryati, (2008:41) kelincahan yaitu memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan komponen fisik tunggal, tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi dan *power*. Menurut Sporis dkk. (2010) *agility* adalah suatu penentu utama kinerja sepak bola. Hal ini dapat berhasil jika pelatihan didasarkan pada arah perubahan, yang dilakukan dengan cepat dan mudah. Dengan bekerja pada kelincahan dan meningkatkan keseimbangan serta koordinasi, pemain futsal atau sepak bola akan mampu bergerak lebih cepat dan mengubah arah lebih cepat dengan tetap menjaga kontrol bola.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa akurasi *passing* bola merupakan salah satu faktor keberhasilan suatu tim futsal untuk mengembangkan permainan khususnya dalam melakukan penyerangan dengan membongkar pertahanan lawan.

c. Akurasi *Short Pass*

Short pass adalah teknik membagi bola atau mengoper bola kepada rekan satu tim yang jaraknya dekat dan tidak memerlukan kekuatan yang banyak (Farisnari: 2012). Untuk dapat mengaplikasikan keterampilan *short pass* yang baik dan dengan tingkat ketepatan yang tinggi, seorang pemain harus mengetahui tempat perkenaan bola (*impact*) dan posisi kaki tumpu yang tepat, yaitu kaki tumpu diletakkan disamping bola, kaki tendang diayun dari belakang, perkenaan kaki (daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian belakang), tangan direntangkan untuk keseimbangan dan pandangan mata terarah pada bola, setelah menendang diteruskan gerakan kaki mengikuti gerakan tendang (*follow trough*) (Wibowo & Indardi, 2014: 49)

Menggunakan *short pass* saat memberi umpan kepada rekan satu tim memiliki beberapa keuntungan, yaitu:

- (a) memudahkan rekan satu tim menerima bola.
- (b) memaksa lawan ikut memainkan permainan yang telah kita desain.
- (c) dapat mengecoh pertahanan lawan.
- (d) mudah memainkan bola dan menguasai jalannya pertandingan.

Untuk mengukur teknik mengumpan yang baik diperlukan latihan menendang jarak tempat menendang dengan sasaran. *The decline in running performance and*

neuromuscular variables presenting an important manifestation of central fatigue, this condition apparently does not affect the speed and accuracy short pass (Miloni dkk., 2016: 1). Artinya bahwa penurunan kinerja berlari yang menyebabkan kelelahan otot akibat dari latihan tidak mempengaruhi kecepatan dan *short pass*.

d. Faktor yang Mempengaruhi Akurasi *Passing*

Akurasi dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Suharno (2003: 36) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah:

- 1) koordinasi tinggi berarti ketepatan baik
- 2) besar kecilnya sasaran
- 3) ketajaman indera
- 4) jauh dekatnya jarak sasaran
- 5) penguasaan teknik
- 6) cepat lambat nya gerakan
- 7) *feeling* dari atlet dan ketelitian
- 8) kuat lemahnya suatu gerakan

Sukadiyanto (2005: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Untuk meningkatkan akurasi khususnya dalam akurasi *passing* dalam permainan futsal perlu diberikan beberapa metode latihan yang dapat menunjang akurasi, salah

satunya dengan metode *ball feeling*, untuk melatih kepekaan kaki terhadap bola dan juga koordinasi.

Metode latihan akurasi dalam *passing* hendaknya diberikan secara berkelanjutan sehingga terbentuk akurasi yang bagus. Ciri-ciri latihan akurasi yang bagus. menurut Suharno (2003: 32), ciri-ciri akurasi yang bagus yaitu mempunyai target dan tujuan, kecermatan, ketelitian dan keluwesan gerak, waktu, dan frekuensi gerak tertentu, latihan yang terstruktur dan berkelanjutan yang dapat menciptakan otomatisasi gerak yang efektif dan efisien.

Menurut Suharno (2003: 36) ketepatan dapat dikembangkan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Pengulangan gerakan sehingga tercipta gerakan yang otomatis
- 2) Jarak sasaran mulai dari yang dekat dan semakin jauh.
- 3) Gerakan yang berprogres dari lambat ke cepat
- 4) Setiap gerak harus mempunyai kecermatan dan ketelitian
- 5) Diuji dan dinilai dalam pertandingan

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat akurasi *passing* yang tinggi dapat dilatih dan ditunjang dengan faktor pendukung (internal dan eksternal) sehingga tercipta gerakan yang terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien dalam menempatkan objek dalam sasaran atau tujuan tertentu.

2. Pengertian *Ball Feeling*

Menurut Irianto (2010: 135), *ball feeling* dalam sepakbola atau futsal merupakan berbagai bentuk latihan teknik agar pemain mempunyai kepekaan terhadap bola. *These solid skills, ball feeling can only be acquired through repeatedly touching the ball* (Killer,

2012: 10). Artinya bahwa untuk mendapat keterampilan *ball feeling* yang bagus hanya dapat diperoleh melalui sentuhan bola berulang kali.

Menurut Soewarno (2001: 7), istilah *ball feeling* bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik yang melibatkan perasaan pemain. Untuk meningkatkan *ball feeling* atau *ball sense* dapat dilakukan dengan dilatih sentuhan terhadap bola berulang kali.

Menurut Herwin (2004) dalam Panji (2010: 25), jika pemain mempunyai kemampuan *ball feeling* yang baik, kemampuan *passing*, *shooting* dan heading juga baik pula. Latihan *ball feeling* dilakukan dengan memberikan *treatment* latihan yang sesuai secara rutin dan berkelanjutan.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *ball feeling* dalam futsal merupakan rasa kepekaan kaki terhadap bola yang merupakan komponen penunjang teknik dasar. Pemain futsal yang memiliki kemampuan penguasaan *ball feeling* yang baik akan lebih mudah melakukan teknik dasar permainan futsal. Dengan memasukan teknik ball feeling membuat pemain bisa mengimplementasikan teknik dasar dengan baik dalam suatu permainan futsal khususnya teknik dasar *passing* yang merupakan teknik dasar yang paling dominan digunakan dalam permainan atau pertandingan.

a. Bentuk Latihan *Ball Feeling*

Berikut bentuk-bentuk latihan *ball feeling* bagian kaki menurut Irianto (2010: 135), antara lain:

Tabel 1. Bentuk-Bentuk Latihan *Ball Feeling* Bagian Kaki

Bagian/Bentuk Latihan	Pelaksanaan
1. Bagian Kaki	Bola diletakan di atas punggung kaki kemudian bola ditahan beberapa saat
a. Menahan bola diatas punggung kaki	sampai tidak jatuh, diulang-ulang.

- | | |
|--|--|
| b. Menggulirkan bola dengan telapak kaki | Bola diletakan di bawah telapak kaki, kemudian bola digulirkan ke depan dan ke belakang secara bergantian dan berulang-ulang. |
| c. Menimang bola rendah diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam. | Bola diantara kedua kaki kemudian digulirkan dengan kaki bagian dalam secara silih berganti, berulang-ulang. Bola dipegang kemudian dijatuhkan dan saat itu pula bola dipantul-pantulkan/ ditimang-timang dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, dan kaki bagian luar secara bergantian dan berulang-ulang. |
| d. Menimang bola di udara dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar. | - Dilakukan di tempat.
- Dilakukan sambil bergerak.
- Dilakukan dengan ketinggian. bola yang berubah-ubah.
- Dilakukan berpasangan. |
| e. Kombinasi dari semua latihan | |

Sumber: Irianto (2010: 135).

Adapaun penjelasan dari bentuk latihan *ball feeling* diatas, adalah sebagai berikut:

- (a) Bola dinjak-injak dengan menggunakan kaki kanan dan kiri dengan sol sepatu secara bergantian.



Gambar 1. Bola Diinjak Dengan Sol Sepatu Secara Bergantian

- (b) Menimang-nimang bola diantara dua kaki, yaitu bola diantara kedua kaki kemudian digulirkan dengan kaki bagian dalam secara silih berganti, berulang-ulang.



Gambar 2. Menimang-nimang Bola Diantara Dua Kaki

- (c) Latihan *ball feeling* dengan membawa bola ke depan atau belakang dengan menginjak dan menggulirkan dengan sol sepatu



Gambar 3. Menggulirkan Bola Menggunakan Sol Sepatu

- (d) Menarik bola ke samping menggunakan sol sepatu, yaitu latihan *ball feeling* dengan permulaan posisi tubuh menyamping lalu bola diletakan di bawah telapak kaki, kemudian bola digulirkan ke depan menggunakan bagian sol sepatu atau bagian telapak kaki. Selanjutnya gerakan dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian dari kaki kanan terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan menggunakan kaki kiri.



Gambar 4. Menarik Bola ke Samping Menggunakan Sol Sepatu

Menurut Irawan (2009: 32), dalam permainan futsal menggiring bola dapat dilakukan menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*), menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*out side of the foot*) dan bagian punggung kaki (*instep of the foot*). Akan tetapi situasi permainan menuntut untuk menggiring bola dengan telapak kaki (*sole of the foot*) dengan alasan permukaan lapangan yang rata, sehingga bola harus sepenuhnya dikuasai. Oleh karena itu bentuk latihan *ball feeling* yang disusun disesuaikan pada kebutuhan teknik menggiring bola pada permainan futsal.

Teknik *ball feeling* adalah bentuk latihan rasa atau kepekaan kaki terhadap bola. Untuk memiliki penguasaan bola dengan baik, pemain futsal dituntut untuk berlatih *ball feeling* yang berguna untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar futsal yaitu khususnya kemampuan menggiring bola. Agar penguasaan bola dengan teknik dasar menggiring bola pada pemain futsal bisa lebih baik, menurut penulis bentuk-bentuk latihan *ball feeling* perlu diberikan dan ditingkatkan.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *ball feeling* adalah suatu teknik yang merupakan komponen pendukung teknik dasar dalam suatu

olahraga yang dapat dilatih secara rutin dan berkelanjutan untuk mendapatkan kemampuan *ball feeling* yang maksimal.

b. Manfaat *Ball Feeling*

Dengan latihan *ball feeling* yang terstruktur dan berkelanjutan dapat meningkatkan kemampuan teknik-teknik dasar, kelenturan dan kelincahan pada hakikatnya sudah ikut dilatihkan pula, sebab latihan-latihan itu merupakan gerakan-gerakan keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki maupun pinggul (Wiel Coerver, 2005: 41). Latihan *ball feeling* sangat banyak variasinya. Semakin intensif melakukan latihan *ball feeling*, semakin meningkat keterampilan olah bolanya dan merangsang pemain untuk meraih keberhasilan. Penguasaan *ball feeling* yang baik akan menunjang penampilan pemain untuk menampilkan teknik individu yang baik dan menampilkan permainan tim secara kolektif dengan menguasai permainan.

c. *Juggling*

Juggling adalah salah satu bentuk latihan *ball feeling* yang merupakan sebuah keterampilan dalam memainkan bola dan melatih kepekaan kaki terhadap bola dengan cara menjaga bola dengan ditendang ke atas dan mempertahankan di udara menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, paha, dada, maupun kepala, secara berulang-ulang jangan sampai bola jatuh ke tanah.

Latihan *juggling* pada seorang pemula adalah suatu hal yang tidak mudah, karena diperlukan keseimbangan dan koordinasi dalam melakukan *juggling*. Sehingga latihan *juggling* harus bertahap, mulai dari gerakan *juggling* yang mudah dengan intensitas latihan yang rendah sampai intensitas tinggi. Tujuan *juggling* dalam olahraga futsal untuk melatih *ball feeling* atau kepekaan pemain dengan bola, sehingga

sentuhan *juggling* diharapkan mampu menunjang keterampilan teknik dasar, misalnya meningkatnya akurasi pemain dalam melakukan *short pass* futsal.



Gambar 5. Latihan *Juggling* Menggunakan Bola

Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *juggling* dengan menggunakan bola, merupakan salah satu latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan akurasi passing, khususnya short pass yang dominan diimplementasikan dalam permainan futsal.

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Prestasi yang dicapai merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek usaha disamping itu juga untuk mewujudkan prestasi olahraga memerlukan suatu proses yang relatif lama diantaranya melalui *training*. Latihan merupakan proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi yang optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya. Latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan fisik, fungsional peralatan tubuh, dan kualitas

psikis. Latihan merupakan suatu upaya seseorang mempersiapkan fisiknya untuk tujuan tertentu dalam suatu olahraga (Koger, 2007).

Menurut Sukadiyanto (2005: 1) latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan menurut Bompa (1994) dalam Hariono (2006: 1) latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan untuk memperoleh prestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang di berikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih.

Latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat dengan metode yang memiliki tujuan. Pada prinsipnya latihan merupakan proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang (Soegiarto, 2002: 4). Sedangkan menurut Hare yang dikutip oleh Ambarukmi dkk, (2007: 1) latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. *Training is usually based on a programmed series of means and methods designed to stimulate the body to respond through specific functional*

adaptations (Claudio: 2004). Dapat diartikan bahwa latihan biasanya didasarkan pada serangkaian cara dan metode yang terprogram dan dirancang untuk merangsang tubuh untuk merespon melalui adaptasi fungsional tubuh yang spesifik.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah merupakan aktivitas kegiatan gerak olahraga yang dilakukan secara terprogram dan terstruktur, dengan durasi tertentu, untuk mencapai prestasi yang optimal. Program/bentuk latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu, dengan memperhatikan dan mengikuti prinsip-prinsip atau azas-azas pelatihan agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

b. Tujuan Latihan

Menurut Hadi (2007: 51-52) mengatakan tujuan melakukan latihan olahraga adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik atau kesegaran jasmani. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintenance*).

Menurut Bompa dalam Suharjana (2004), tujuan umum latihan adalah untuk:

- 1) Mencapai perkembangan fisik secara menyeluruh pada suatu tingkat yang tinggi yang merupakan dasar-dasar latihan.
- 2) Menjamin perkembangan fisik yang bagus dalam aktivitas olahraga. dengan pengembangan kekuatan, memperbaiki waktu reaksi, daya tahan otot dan fleksibilitas.

- 3) Mengembangkan kapasitas penampilan lebih lanjut dengan mengenal gerak olahraga yang telah dipilih.
- 4) Mengembangkan kepercayaan diri dan meningkatkan kualitas latihan yang memadai dan kebiasaan yang disiplin, semangat, dan bersungguh-sungguh.
- 5) Mempertahankan kesehatan yang dimiliki dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara periodik.
- 6) Mengantisipasi kemungkinan terjadinya cedera.
- 7) Memperkaya pengetahuan secara teori dengan memperhatikan dasar secara fisiologi, psikologi latihan dan perencanaan gizi.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa melalui program latihan yang dilakukan secara berkelanjutan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimiliki atlet agar dapat meraih prestasi yang optimal dan juga untuk meningkatkan, memperbaiki, dan mempertahankan kondisi fisik seseorang

c. Prinsip dan Asas Latihan

1) Prinsip Latihan

Upaya untuk mengoptimalkan kondisi fisik seorang atlet dipengaruhi oleh penerapan program latihan yang tepat, yang berpedoman terhadap prinsip-prinsip latihan. Penurunan kondisi fisik atlet disebabkan penerapan prinsip-prinsip latihan yang kurang tepat. Hal yang paling penting yang harus diperhatikan oleh pelatih adalah dengan menerapkan program latihan secara baik dan benar yang berpedoman terhadap penggunaan prinsip-prinsip latihan (Aprilia, Kritiyanto, & Doewes, 2018: 57)

Prinsip latihan menurut Harsono (2015: 14-16), adalah sebagai berikut:

a) Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Beban latihan tidak pernah ditambah, maka berapa lama pun dan berapa sering pun atlet berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat. Namun demikian kalau beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat, performanya pun tidak akan meningkat. Beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara terstruktur dan progresif ditingkatkan

b) Prinsip Individualisasi

Agar latihan bisa menghasilkan hasil yang terbaik bagi setiap individu, prinsip individualisasi harus senantiasa diterapkan dalam latihan. Artinya, beban latihan harus senantiasa disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik dari atlet. Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi dan karakteristik. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah/pekerjaan/keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain. Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis latihan yang sesuai kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet (Hadi, 2007: 57)

c) **Densitas Latihan**

Densitas atau kekerapan latihan mengacu kepada hubungan yang dinyatakan antara kerja dan istirahat dalam latihan. Atau dapat juga diartikan sebagai kepadatan atau frekuensi atlet dalam melakukan suatu rangkaian (serie) rangsangan per satuan waktu.

d) **Prinsip Kembali Asal (*Reversibility*)**

Prinsip ini mengatakan bahwa , kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Contoh: menurut Astrand, tiga minggu istirahat akan menurunkan VO₂max sebesar antara 17-20%. Lalu diperlukan 4-6 minggu untuk *me-recover* 25% dari VO₂max yang hilang. Daya tahan otot akan menurun setelah hanya dua minggu tidak aktif. Karena itu atlet dianjurkan untuk berlatih secara teratur dan berkesinambungan serta dengan frekuensi yang cukup tinggi. Lamanya istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena kalau terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali ke asal, dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali, juga tidak akan ada peningkatan. Menurut Bafirman, (2013:42) pulih asal adalah prinsip yang memandang faal tubuh perlu masa istirahat. Kualitas yang diperoleh dari latihan dapat menurun kembali apabila tidak melakukan latihan dalam waktu tertentu. Proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang bila tidak dipraktekkan dan dipelihara melalui latihan yang kontinyu, dengan demikian latihan harus berkesinambungan.

e) Prinsip Spesifik

Prinsip *specificity of training* ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya.

f) Perkembangan Multirateral

Prinsip ini menganjurkan agar orangtua hendaknya mengidentifikasi potensi dan bakat anak dan jangan terlalu diarahkan dan di *basic*-kan pada satu cabang tertentu. Pada permulaan dia berlatih olahraga, (olahraga apa pun yang dianutnya), bebaskan dia untuk menjelajahi beragam aktivitas agar dia bisa mengembangkan dirinya secara multirateral (menyeluruh), baik dalam aspek fisik, mental, maupun sosialnya. Hal ini akan bisa mempercepat perkembangan prestasinya dalam olahraga spesialisasinya kelak.

g) Prinsip Pulih-Asal (*Recovery*)

Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan (*training effect*) bisa dimaksimalkan. Lamanya masa pemulihan tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet akibat stimulus/latihan sebelumnya. *Recovery* merupakan masa pemulihan bagi atlet setelah melakukan serangkaian latihan yang diprogramkan oleh pelatih. *Recovery* harus diberikan kepada pelatih di sela-sela sesi latihan untuk memulihkan kondisi fisik atlet. Perkembangan atlet tergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan, agar efek latihan dapat

dimaksimalkan. Menurut Bahagia, (2007) kalau ingin berprestasi maksimal, tubuh setelah diberi rangsangan berupa pembebanan latihan, harus ada "complete recovery" sebelum pemberian stimulus berikutnya. Tanpa *recovery* yang cukup sesuai latihan yang berat, tak akan ada banyak manfaatnya bagi atlet. Lamanya *recovery* masih tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet atas latihan sebelumnya. Makin besar kelelahan yang dirasakan, makin lama waktu yang dialokasikan untuk pemulihan.

h) Variasi Latihan

Variasi latihan untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan, misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang, berlatih di pegunungan, lari lintas alam, dsb. Untuk mencegah rasan bosan dalam pelatih harus menerapkan latihan-latihan yang bervariasi dan menarik. Menurut Sidik (2010) faktor kebosanan ini akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi seperti pada gerakan (hanya) lari saja yang secara teknik tidak begitu kompleks (terbatas) dan membutuhkan faktor fisiologik.

i) Volume Latihan

Volume latihan mengacu kepada kuantitas pada banyaknya materi dan bentuk latihan yang diberikan kepada atlet. Volume tidak sama dengan durasi atau lamanya latihan. Atlet bisa saja berlatih selama 4 jam, namun kegiatan aktifnya hanya 3 jam. Ini berarti bahwa volume latihannya hanya 3 jam, dan satu jam digunakan untuk istirahat atau tidak aktif.

j) Intensitas Latihan

Intensitas yang kurang dari 60%-70% dari kemampuan maksimal atlet tidak akan terasa “*training effectnya*” (dampak manfaat latihannya), sehingga intensitas latihan progresif dan intensif dengan memperhatikan kondisi fisik atlet.

k) Asas Overkompensasi

Asas ini menganjurkan agar atlet pada waktu pertandingan berada pada tahap overkompensasi karena pada tahap inilah atlet memiliki energi/kerja yang paling tinggi. Setelah diberi rangsangan latihan dengan intensitas yang cukup tinggi (lebih dari 60% kemampuan maksimal), organisme tubuh kita akan mengalami kelelahan. Karena itu perlu istirahat. Selama istirahat ini terjadi terjadilah regenerasi dari sumber-sumber tenaga biokemikal dalam tubuh kita.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dalam mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip latihan harus hati-hati serta memerlukan ketelitian, ketepatan dalam penyusunan dan pelaksanaan program latihan. Dengan demikian agar latihan dapat bermanfaat dan mencapai tujuan yang ingin diharapkan dalam suatu proses latihan, maka perlu memperhatikan dan menaati prinsip-prinsip latihan diatas.

2) Asas Latihan

Asas ini menganjurkan agar atlet pada waktu pertandingan berada pada tahap overkompensasi, karena pada tahap inilah atlet memiliki energi/kinerja yang paling tinggi. Menurut Bompal dalam Harsono (2004: 21) asas latihan yang harus

dipahami oleh pelatih adalah efek latihan pada tubuh adalah semua yang terjadi dalam latihan. Jika pembebanan terlalu ringan, efek latihan setelah pemulihan akan menjadi kurang dari yang diharapkan. Jika pembebanan terlalu besar/berat maka kondisi akan kembali seperti semula.

d. Dosis Latihan

Dosis latihan merupakan hal yang harus diperhatikan seorang atlet sehingga dengan dosis latihan yang sesuai dengan program latihan diharapkan memperoleh hasil latihan dan prestasi yang maksimal. Untuk meningkatkan kebugaran pada kebanyakan atlet dilakukan 3-5 kali/seminggu (Irianto, 2002 : 58). Selain itu, pelatih juga harus memperhatikan intensitas latihan yang merupakan ukuran kualitas latihan, program latihan yang dijalankan atlet, sehingga seorang atlet memperoleh kondisi daya tahan tubuh yang diharapkan, dan metode latihan yang dijalankan dengan tujuan latihan, ketersediaan alat dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta latihan.

e. Ciri-Ciri Latihan

Ciri-ciri latihan olahraga menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011: 7) adalah sebagai berikut:

1) Suatu proses untuk mencari tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), 2) proses latihan harus progresif, teratur dan terstruktur, 3) harus memiliki tujuan dan sasaran dalam setiap sesi latihan, 4) agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen materi latihan terdiri dari teori dan praktek, 5) memperhitungkan faktor

kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan pada metode latihan tertentu.

f. Beban Latihan

Menurut Irianto (2002: 51), beban latihan dapat diatur oleh olahragawan maupun pelatih guna meningkatkan prestasi sebagai rangsang motorik. Untuk meningkatkan kualitas atlet diperlukan takaran latihan untuk menyesuaikan dengan kemampuan atlet.

Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan yang secara fisiologis dapat meningkatkan kualitas fisik orang yang melakukan (Depdiknas, 2000: 103)

Prestasi puncak (*top performance*) seorang atlet diraih melalui suatu proses latihan yang panjang yang dilakukan secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh atlet di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi atlet. Hal ini berarti bahwa kualitas pelatih sangat menentukan keberhasilan proses latihan atlet.

g. Komponen Latihan

Menurut Harsono (2015: 31-33), komponen-komponen dalam setiap tahap latihan meliputi:

1) Fisik

Sebagai pedoman umum, latihan pada tahap persiapan menekankan pada latihan kondisi fisik. Namun harus disisihkan pula waktu untuk latihan keterampilan dasar. Karena belajar keterampilan (teknik gerakan) dan taktik

memerlukan waktu yang lama, maka pada setiap tahap harus diterapkan metodologi latihan yang khusus dan spesifik cabornya, yang kemudian menjadi semakin rumit dan kompleks pada tahap-tahap latihan berikutnya.

2) Volume dan Intensitas Latihan

Pada waktu atlet berlatih, biasanya latihan tersebut melibatkan unsur-unsur jumlah (kuantitas) dan kualitas (intensitas) latihan. Karena itu harus dibedakan kedua unsur tersebut dalam latihan. Misalnya kalau seorang perenang sedang melakukan *sprint*, maka jarak serta lamanya waktu untuk menempuh jarak yang direnangkan tersebut disebut sebagai unsur volume, sedangkan kecepatan (*velocity*) renangnya disebut sebagai indikator unsur intensitas.

3) Recovery

Menghadapkan atlet terhadap suatu stimulus haruslah seimbang (*balanced*) dengan kebutuhan atlet untuk pulih asal (*recovery*). Karena rikoveri lebih lambat prosesnya dibandingkan dengan munculnya kelelahan (*fatigue*), maka setiap siklus mikro sebaiknya diakhiri dengan pengurangan rangsangan (*stimulus reduction*). Tujuannya ialah untuk menjaga kalau-kalau tidak akan ada rikoveri yang cukup sebelum latihan berikutnya.

Dari pengertian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap aktivitas fisik (jasmani) dalam latihan olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis pelakunya. Latihan merupakan proses akumulasi dari berbagai komponen kegiatan. Oleh karena itu dalam menyusun dan merencanakan proses latihan seorang pelatih harus mempertimbangkan faktor-faktor yang disebut komponen-komponen latihan tersebut.

4. Hakikat Permainan Futsal

a. Sejarah Futsal

Menurut Jaya (2008:1), futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Saat Piala Dunia digelar di Uruguay. Olahraga baru itu dinamai *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepakbola ruangan yang sekarang lebih terkenal dengan nama futsal. *The history of futsal starts from the 1930 with the aim of playing football in a limited space. Futsal is played in over 100 countries in the world including more than 12 million players. The sport has gained popularity in the recent years, including the FIFA Futsal World Cup since 1989. Futsal is governed by FIFA (Fédération Internationale de Football Association), the same organization as in football. Despite the rising popularity of futsal, it is often left with less attention compared to football, especially in women's and children's game. Also, the scientific literature from futsal is still little* (Ville, 2017: 2). Artinya bahwa sejarah futsal dimulai dari tahun 1930 dengan tujuan bermain sepakbola di ruang terbatas. Futsal dimainkan lebih dari 100 negara di dunia termasuk lebih dari 12 juta pemain. Saat ini futsal sudah menjadi olahraga yang populer seperti halnya olahraga sepakbola sejak adanya FIFA Futsal World Cup sejak 1989. Futsal diatur oleh FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*) organisasi yang sama seperti pada sepakbola. Meskipun meningkatnya popularitas futsal, hal ini sering kali kurang mendapat perhatian dibandingkan dengan sepakbola, terutama dalam permainan wanita dan anak-anak. Juga, literatur ilmiah dari futsal masih sedikit.

Perkembangan futsal di Indonesia sangat pesat sekali, dimulai pada tahun 2002, setelah Indonesia ditunjuk oleh Asosiasi sepakbola Asia menjadi tuan rumah kejuaraan futsal se-Asia di Jakarta. Pada tahun 2010 Indonesia berhasil menjuarai kejuaraan futsal Asia Tenggara, dan selama dua tahun terakhir ini futsal telah mengalami perkembangan yang sangat luar biasa. (Lhaksana, 2011: 6). Di kancah Asia, futsal telah berkembang sangat pesat dengan masuknya tim nasional Iran, Jepang dan Thailand dalam 10 besar rangking dunia futsal

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan olahraga yang cukup populer dan perkembangannya cukup pesat di kawasan Asia, khususnya Indonesia. Futsal berkembang di Indonesia tahun 2002 dan pada tahun 2010 Indonesia berhasil menjuarai kejuaraan futsal Asia Tenggara. Hingga sekarang banyak kompetisi atau turnamen futsal baik amatir maupun professional, sehingga bakat dan potensi pemain futsal di Indonesia dapat mudah teridentifikasi.

b. Permainan Futsal

Menurut Sugono (2008: 401) futsal merupakan permainan olahraga permainan yang konsep bermainnya hampir sama dengan permainan sepakbola, dengan peraturan permainan yang di modifikasi. Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepakbola, menilik pada efisiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi bermain yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain sepakbola (Mulyono, 2017: 5). *Futsal is considered as a high intensity sport and therefore the physiological*

and physical requirements are major factors that concern coaches and trainers. Moreover teams with a high physical condition show a greater ability to apply the trained tactical actions than teams with low physical condition (Aristotelis, 2016: 241). Artinya bahwa Futsal dianggap sebagai olahraga intensitas tinggi dan oleh karena itu persyaratan fisiologis dan fisik adalah faktor utama yang menjadi perhatian pelatih dan pelatit. Selain itu tim dengan kondisi fisik yang tinggi menunjukkan kemampuan yang lebih besar untuk menerapkan tindakan taktis yang terlatih daripada tim dengan kondisi fisik rendah.

Menurut Moura, dkk (2011: 105) *“Futsal is an invasion game, to score a goal it is fundamental to advance on the pitch. Therefore, players should organize their positions collectively to increase shots to goal opportunities when attacking and to increase tackles chances when defending ”*. Artinya bahwa futsal adalah permainan invasi dan mencetak gol adalah tujuan utama dalam permainan futsal. Oleh karena itu, pemain secara kolektif harus bisa menciptakan peluang saat menyerang dan efektif ketika bertahan. Pada dasarnya, olahraga futsal tidak berbeda jauh dengan sepakbola. Bahkan bisa dibilang, futsal adalah versi mini dari sepakbola itu sendiri. Bila sepakbola dilakukan di luar ruangan, futsal di dalam ruangan (Sutanto, 2016: 132)

Menurut Lozano dalam Lhaksana (2008: 57), futsal bukan hanya suatu permainan bagi pemain yang merasa lebih nyaman di lapangan sempit. Namun, yang berkembang dalam futsal adalah kecepatan dan kualitas untuk membuat suatu keputusan. Futsal adalah permainan yang hampir sama dengan sepakbola dimana dua tim memainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan dapat

memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenang adalah tim (regu) yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawang sendiri. *Futsal players experience fatigue as the game progresses due to the high-intensity nature of the game, and the ability to repeat maximal sprint efforts and resist fatigue is paramount to the player's overall game performance. Therefore, to play at a high level, a futsal player needs to have or develop a great capacity of intermittent endurance, repeated sprint ability, leg power, and agility* (Nasser, Ali, & Macadam, 2017: 79). Artinya bahwa pemain futsal mengalami kelelahan saat permainan berlangsung karena sifat intensitas permainan yang tinggi, dan kemampuan untuk mengulang upaya lari maksimal dan menahan kelelahan sangat penting bagi kinerja permainan pemain secara keseluruhan. Oleh karena itu, untuk bermain pada level yang tinggi, pemain futsal harus memiliki atau mengembangkan kapasitas daya tahan tubuh yang besar, kemampuan kecepatan berlari, kekuatan kaki, dan kelincahan.

Menurut Moore, dkk (2014: 110) “ *Futsal is a very physically intense sport, and consequently evidence from the literature shows that the physical demands of futsal are important considerations for coaches in applying training for competition* ”. Maksudnya adalah, futsal olahraga yang sangat intens secara fisik, artinya tuntutan fisik dalam permainan futsal adalah pertimbangan penting bagi pelatih dalam menerapkan program latihan sebelum pertandingan atau kompetisi. Duarte dkk (2009: 37) menyimpulkan bahwa dalam permainan futsal terdiri dimensi fisik, teknik dan taktik. Dengan adanya kombinasi ketiga dimensi tersebut, olahraga ini merupakan olahraga kolektif yang mengandalkan kerjasama tim . Menurut Lhaksana

(2006: 2) permainan futsal bertujuan untuk membangun keterampilan, membutuhkan persyaratan gerak yang cepat (fisik), kecepatan berfikir (taktik) dan ketepatan mengumpan dan mencetak gol (teknik). Futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan *passing* yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol. Futsal adalah permainan yang menantang secara fisik, teknik, taktik dan mental. Pemain futsal dituntut untuk memiliki fisik yang bagus, karena permainan futsal menuntut pemain untuk melakukan mobilitas dan juga *pressing* yang tinggi baik menyerang maupun bertahan.

Dari berbagai pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan futsal termasuk permainan bola besar yang mengadopsi dari permainan sepakbola, dengan sarana dan peraturan yang dimodifikasi. Permainan futsal merupakan permainan kolektif yang mengandalkan mobilitas yang tinggi, sehingga tiap pemain dituntut untuk memiliki dimensi yang harus diaplikasikan dalam permainan atau pertandingan, yaitu fisik, teknik, taktik dan mental.

1) Dasar Permainan

Menurut Sutanto (2016: 133-136), berikut adalah informasi mengenai dasar permainan olahraga futsal:

a) Jumlah Pemain

Futsal dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing setiap tim maksimal 5 pemain yang bermain di lapangan, dengan salah satunya adalah penjaga gawang dan pemain cadangan maksimal 7 pemain.

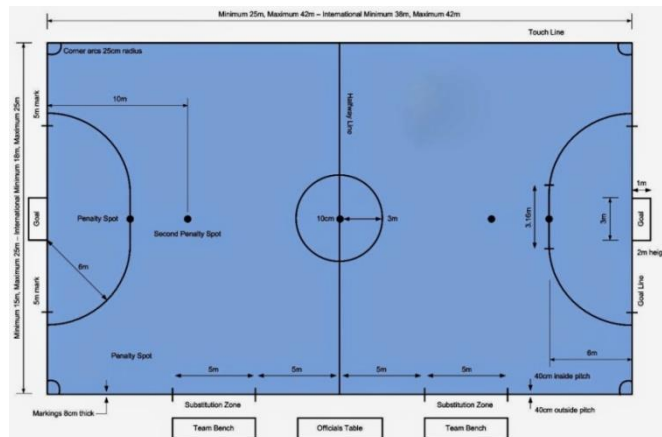
b) Perlengkapan Pemain

Perlengkapan pemain futsal sama dengan perlengkapan yang dipakai pemain sepakbola, yaitu meliputi:

- (1) *Jersey* atau seragam
- (2) Celana olahraga pendek
- (3) Kaos kaki panjang
- (4) Pengaman kaki (*shinguard*)
- (5) Sepatu futsal

c) Lapangan Permainan

Lapangan futsal berbentuk persegi panjang seperti lapangan sepakbola namun lebih kecil dan dimainkan di dalam ruangan. Lantai futsal biasanya terbuat dari rumput sintestis, kayu, vinyl, yan rata dan tidak licin. Berikut gambar lapangan futsal beserta ukurannya:



Gambar 6. Lapangan Futsal

Sumber: <https://satujam.com/ukuran-lapangan-futsal/>

Berikut ukuran lengkap lapangan futsal:

- (1) Lebar lapangan 15-25 meter, sedangkan panjang lapangan 25-42 meter.
- (2) Garis lapangan terdiri garis pembatas lapangan, dan garis gawang.

- (3) Lebar seluruh garis adalah 8 cm.
- (4) Titik tengah lapangan berada pada lingkaran tengah lapangan dengan jari-jari 3 meter.
- (5) Daerah pinalti, setengah lingkaran berukuran 6 m dari masing-masing tiang gawang.
- (6) Titik pinalti berjarak 6 meter dari garis gawang.
- (7) Jari-jari sudut lapangan berukuran 25 cm.
- (8) Ukuran gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m.

d) Bola yang Dipakai

Bola futsal yang dipakai sama dengan bola yang dipakai sepakbola, namun lebih kecil, berukuran 4. Keliling bola futsal 62-64 cm, berat bola 400-440 gram, dan tekanan 0,4-0,6 atm. Lambungan bola 55-65 cm pada pantulan pertama.



Gambar 7. Bola Futsal

Sumber: <http://www.kabarsport.com/2016/05/bola-futsal-standar-internasional-fifa.html>

e) Aturan Pertandingan

Aturan permainan futsal hampir sama dengan peraturan permainan sepakbola, hanya ada beberapa peraturan yang dirubah. Hal ini pun sudah disepakati oleh induk organisasi futsal di dunia, yaitu FIFA.

Adapun beberapa peraturan futsal yang diubah tersebut salah satunya terkait waktu permainan futsal. Pertandingan futsal terdiri dari dua babak, masing-masing babak yaitu 20 menit. Masing-masing tim diperbolehkan meminta *time out* selama 1 menit dalam sebuah babak pertandingan.

Kondisi-kondisi untuk mendapatkan *time out* adalah sebagai berikut:

- a) *Time out* yang diminta pelatih selama 1 menit.
- b) *Time out* diberikan kepada pelatih ketika tim sedang menguasai bola.
- c) Penjaga waktu mengizinkan untuk *time out* ketika bola keluar dari permainan.
- d) Ketika *time out* diminta, semua pemain berada di dalam lapangan.
- e) Pada babak kedua *time out* hanya diberikan sekali, meskipun di babak pertama *time out* tidak diminta.

f) Wasit pertandingan

Dalam pertandingan futsal, wasit terdiri atas dua orang wasit yang berada di pinggir lapangan dan satu penjaga waktu. Wasit futsal tidak boleh memasuki area lapangan, hanya boleh diluar garis lapangan saja, terkecuali jika ada pelanggaran-pelanggaran yang memang menuntut wasit memasuki lapangan.

2) Keterampilan Bermain Futsal

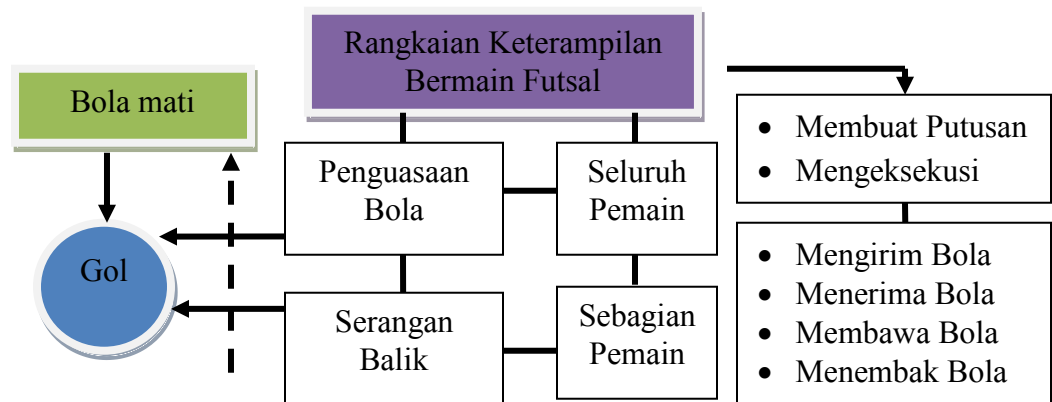
Sporis dkk (2012: 602) menyebutkan tim futsal yang menyerang meliputi usaha mencetak gol, penguasaan bola, dan transisi dari bertahan ke menyerang maupun sebaliknya, sedangkan tim futsal yang menyerang meliputi kombinasi posisi pemain bertahan dan usaha menggagalkan serangan tim lawan dalam futsal.

Konsep menyerang dalam permainan futsal meliputi tiga prinsip; menjaga penguasaan bola, bergerak maju mendekati gawang lawan, dan usaha mencetak gol, sedangkan konsep bertahan dalam futsal meliputi tiga prinsip; merebut bola, mencegah serangan lawan, dan melindungi gawang (Leite, 2012: 79). Antara menyerang dan bertahan harus *balance* karena merupakan kunci dari olahraga futsal, sehingga tim bisa efektif dalam menyerang dan kuat dalam bertahan.

Tim yang mempunyai pertahanan yang solid, memungkinkan lawan tidak mampu membongkar pertahanan dan kesulitan dalam mencetak gol. Sedangkan tim yang dapat efektif dalam menyerang, memungkinkan tim tersebut bisa membongkar pertahanan lawan dan produktif dalam mencetak gol. Tim dengan *defence* kurang baik, sehingga tim lawan mampu membongkar pertahanan dan mencetak gol, bisa berujung kemenangan apabila dalam menyerang efektif dan produktif. Dengan demikian dalam *offence* harus lebih efektif dan efisien apabila menginginkan kemenangan, dibandingkan dengan ketika *defence*.

Penguasaan bola merupakan aspek yang paling dominan dalam permainan futsal dalam menyerang. *Counter attack* merupakan proses yang diawali mematahkan serangan lawan dan dilanjutkan dengan kerjasama secara cepat dan efektif untuk mendekati gawang lawan dan diakhiri dengan usaha mencetak gol. Bola mati merupakan hasil yang diperoleh dari usaha lawan untuk menggagalkan penguasaan bola menuju ke gawang lawan, sehingga bola mati dapat dikatakan sebagai kelanjutan dari penguasaan bola. Dengan demikian, *ball position* merupakan kerjasama tim yang diperagakan dalam usaha mencetak gol. Permainan futsal yang bagus dan berujung kemenangan yaitu ketika tim futsal

mampu menciptakan koordinasi yang bagus antar pemain ketika dalam menyerang, bertahan maupun transisi.



Gambar 8. Keterampilan Bermain Futsal

Menurut Marchi (2010) yang dikutip Leite (2012: 81) menyebutkan bahwa esensi dalam permainan futsal untuk melepaskan diri dari kawalan tim lawan dan menjadi serangan yang efektif, sehingga mampu memperoleh ruang bebas untuk dapat menciptakan gol terdiri dari *ball position* tim, *of the ball movement* pemain dan *passing* yang baik dan akurat. Hughes dan Franks (2007: 510) melakukan analisis tentang gol yang terjadi pada Piala Dunia 1990 dan 1994 dari penguasaan bola melalui rangkaian *passing* yang diakhiri dengan *shooting*, menunjukkan 84% dan 80% tercipta dari rangkaian empat *passing* atau kurang, sedangkan sisanya dari rangkaian lima kali *passing* atau lebih. Hal tersebut menunjukkan bahwa *ball position* dipengaruhi oleh *of the ball movement* pemain dan *passing* yang akurat, berupa rangkaian *passing*, *controlling*, dan *dribbling* yang diakhiri dengan *shooting* kearah gawang. Rangkaian keterampilan bermain futsal dapat dibedakan menurut jumlah sentuhan bola dalam menguasai permainan oleh semua pemain tanpa mampu diintersep oleh tim lawan.

Futsal termasuk permainan yang mengandalkan kolektivitas tim. Seperti pada cabang olahraga invasi, tim mampu menciptakan permainan yang solid, hasil dari koordinasi dan kerjasama tim yang ditunjang oleh *skill* individu pemain. Sebuah tim akan mengimplementasikan taktik racikan dari pelatih untuk memenangkan pertandingan. Taktik permainan membutuhkan kerjasama tim, baik semua pemain yang bermain di lapangan maupun sebagian individu pemain (beberapa pemain dalam posisi tertentu) anggota tim. Kerjasama tim dapat berjalan efektif sesuai dengan taktik permainan apabila masing-masing individu memiliki tingkat keterampilan dalam mengaplikasikan teknik dasar. Keterampilan tersebut meliputi tingkat kemampuan secara individu masing-masing dan keterampilan secara berpasangan dengan individu lain. Kualitas keterampilan individu masing-masing anggota tim menentukan performa sebuah tim dalam olahraga permainan futsal.



Gambar 9. Piramida Penguasaan Keterampilan Pemain Futsal
Sumber: <http://www.coastalsportsnj.com>

Gambar diatas menggambarkan korelasi dan keterkaitan antara keterampilan individu, keterampilan berpasangan, kerjasama sebagian tim dan kerjasama keseluruhan tim. Ada dua alur dalam pencapaian performa tim. Pertama pada keberadaan anggota tim, mulai dari masing-masing individu, berpasangan dengan individu yang lain, kelompok kecil sampai dengan tim secara keseluruhan. Kedua pada kontribusi anggota tim, mulai dari kemampuan teknik dasar sampai dengan konsep taktik permainan secara tim. Sehingga kemampuan keterampilan teknik individu mempengaruhi keterampilan penerapan taktik secara tim.

Keterampilan merupakan tingkat kemampuan teknik dasar yang ditunjang dengan kemampuan (fisik) yang memadai. Individu dengan kemampuan teknik yang sama tidak menjamin memiliki keterampilan yang sama, karena kemampuan yang berbeda, salah satunya dipengaruhi proses latihan. Pemain futsal dengan tingkat koordinasi yang lebih baik memiliki hasil akurasi *shooting* yang bagus, sementara pemain dengan *power* kaki lebih besar memiliki kemampuan *shooting* yang lebih keras. Keterampilan bermain futsal bukan pada bagaimana melakukan tetapi dilakukan untuk apa. Hasil akurasi dan power tendangan akan berbanding terbalik, di mana tendangan pelan kemungkinan hasil akurasinya lebih bagus dibandingkan dengan pemain yang *power* tendangannya keras. Dalam permainan futsal tidak mengharuskan untuk selalu menendang secara keras dan akurat tetapi harus ditampilkan sesuai dengan tujuan.

Keterampilan bermain futsal sebagai kinerja yang mengandung teknik, taktik dan fisik yang harus dipilih, dengan komposisi yang disesuaikan tuntutan situasi permainan futsal sebagai tujuan keterampilan tersebut. Keterampilan

bermain futsal merupakan kemampuan dari penguasaan teknik dasar bermain. Keterampilan bermain futsal berupa pemilihan dan kinerja teknik yang sesuai dengan tuntutan situasi dan kondisi, sehingga dapat menerapkan konsep taktik permainan yang efektif. Sedangkan teknik bermain didukung oleh kemampuan fisik yang mumpuni.

c. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

1) Pengertian *Passing*

Menurut Mielke (2007: 19) *passing* adalah kemampuan memindahkan momentum bola dengan kaki dari satu pemain ke pemain lain. Menurut Gifford (2005: 14) *passing* adalah keterampilan paling fundamental untuk dikuasai, dengan *passing* tim dapat membangun serangan karena *passing* menghubungkan semua pemain diseluruh bagian lapangan.

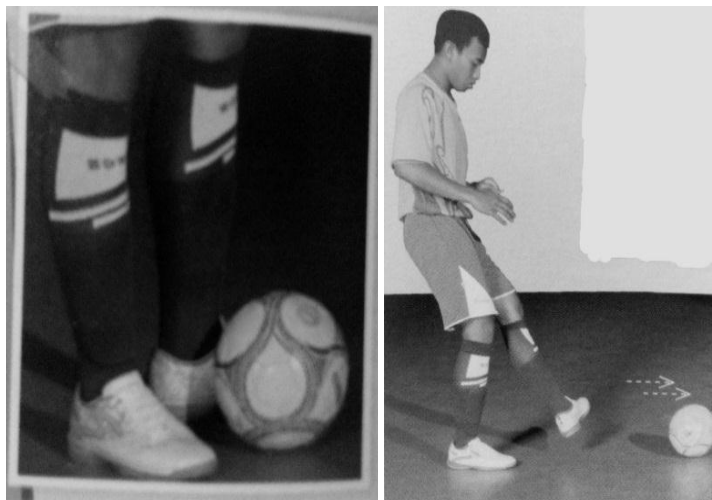
Menurut Lhaksana (2011: 30) *passing* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dibutuhkan setiap pemain dalam permainan futsal. Diperlukan penguasaan gerakan dengan metode latihan *passing* yang sesuai sehingga ketika *passing* mencapai sasaran yang diinginkan tercapai dengan hasil akurasi yang bagus.

a) Teknik Dasar *Passing*

Menurut Irawan (2009: 25), yang harus diperhatikan dalam melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam adalah :

- (1) Kaki tumpu ditempatkan disamping bola, bukan kaki yang untuk mengumpan.
- (2) Sebelum melakukan *passing*, pandangan tertuju pada bola.

- (3) Perkenaan *passing* yang benar yaitu kaki bagian dalam.
- (4) *Timing* kaki ayun (kaki yang akan digunakan untuk mengumpan) harus pas
- (5) Ayunan kaki kearah depan menggunakan *power*
- (6) Untuk menjaga keseimbangan, angkat kedua tangan kesamping.
- (7) Tumit pada saat sentuhan dengan bola menumpu dengan kuat.
- (8) Pada *impact*, perkenaan bola tepat ditengah, dan di tekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- (9) Ada gerakan lanjutan (*follow throught*), setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 10. *Passing* Kaki Bagian Dalam
(sumber: Lhaksana, 2011: 30)

Dari beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa *passing* adalah merupakan teknik dasar yang dominan dilakukan dalam permainan futsal. Keterampilan passing dapat dilatih dan ditingkatkan dengan metode latihan yang sesuai dan berkelanjutan. Dalam melakukan *passing* pemain harus memperhatikan

beberapa aspek pendukungnya seperti: perkenaan bola, *power* menendang, *timing* menendang, dan koordinasi kaki untuk menentukan hasil akurasi *passing*.

b) Prinsip-Prinsip Teknik *Passing*

(1) Pandangan Mata

Pandangan mata, hal utama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan pada waktu akan menendang bola pandangan mata ke arah letak atau posisi bola dan ke arah sasaran kemana akan ditendang. Posisi menendang bola, mata harus melihat bola dan bagian bola yang akan ditendang, kemudian pandangan ke arah jalannya bola (Subroto, 2007: 33-34).

(2) Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah saat persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu, dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk, kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong kedepan.

(3) Kaki Untuk Menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola, kaki kanan ataupun kiri. Pergelangan kaki yang untuk menendang bola, pada saat menendang bola dikuatkan atau ditegangkan tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang menendang diangkat

kebelakang, kemudian diayunkan kedepan hingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bagian bola yang ditendang.

(4) Bagian Bola yang Ditendang

Perkenaan bagian bola yang ditendang ketika melakukan *passing* harus tepat, karena sangat menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

(5) Sikap Badan

Sikap badan pada waktu melakukan *passing* sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola: Posisi kaki tumpu tepat disamping bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan. Sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau sedikit melambung sedang.

(6) Anatomis Gerak Dalam *Passing*

Menurut Nusufi, (2012: 485) teknik dasar *passing* secara gerak kinesiologi dan anatomis otot-otot pada tungkai yang terlibat langsung dalam latihan di atas pada prinsipnya sama. Gerak fleksi paha (*flexion of the thigh*) otot yang berperan yaitu: otot sartorius, illiacus dan gracialis. Gerakan ekstensi paha atau meluruskan paha (*extention of the thigh*) otot yang berperan yaitu: biceps femoris, semi tendonosus (kelompok hamstring) dan juga gluteus maksimus dan minimus (*the gluteals*).

Gerak ekstensi lutut (*extention of the knee*) otot yang berperan yaitu: otot rectus femoris, vastus lateralis, vastus medialis dan intermedius (kelompok *guadriceps*) gerakan fleksi pada lutut dan kaki

(*flexion of the knee and foot*). Otot yang berperan yaitu: *gastrocnemius*. Gerakan tungkai bawah saat menendang bola termasuk dalam gerakan rotasi angular, karena tungkai bawah berputar pada sendi panggul. Gerakan rotasi atau angular terjadi bila objek bergerak pada lintasan lingkaran mengelilingi satu titik tetap. Jarak yang ditempuh bisa berupa busur kecil atau lingkaran penuh kebanyakan gerakan segmen-segmen tubuh bergerak (kaki ayun) pada satu titik tetap dan lintasannya berbentuk suatu busur lingkaran (Soedarminto, 1991: 118). Otot yang terlibat dalam kegiatan menendang bola yaitu otot tensor fasialata, otot *abductor* paha, otot *gluteus maximus*, otot *vastus lateralis*, otot *sartorius*, otot *fibialis anterior*, otot *rectus femoris*, otot *gastrocnemius*, otot *peroneus longus*, otot *soleus*, otot *extensor digitorum longus*, otot *abductor*, otot paha medial, otot paha lateral.

d. Passing Futsal

1) Pengertian Passing Futsal

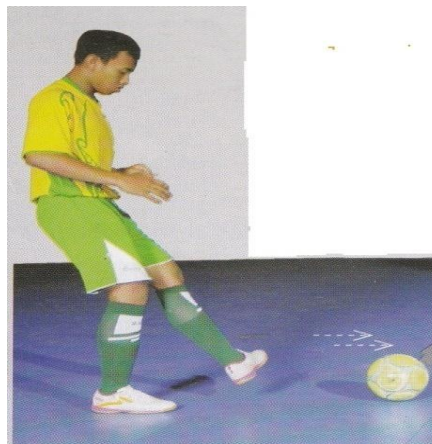
Passing adalah operan bola yang diberikan seorang pemain kepada rekan setim (Soekatamsi, 2001: 131). *Kicking the ball is something can practice, either on their own or with others. Start with the ball stationary, but quickly to kicking a moving ball go on because that is what you will have to do in a game* (Muhammed & Deshpande: 2015). Dapat diartikan bahwa menendang bola dapat dilatih sendiri atau dengan orang lain dimulai dari bola diam atau statis dan bisa dengan cepat menendang bola yang bergerak dalam suatu permainan.

Menurut Lhaksana (2012: 30) *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain karena merupakan teknik dasar yang sangat dominan diterapkan dalam permainan. Hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing* ketika bermain futsal. Dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat ketika bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil. Untuk menguasai ketrampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Passing menurut Mielke (2007: 19) adalah momentum memindahkan bola dari kaki ke kaki pemain. Bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan *passing* dalam permainan futsal paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki. Agar dapat tetap menguasai bola, *passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik, sehingga seorang pemain bisa melakukan pergerakan tanpa bola dan mengendalikan permainan saat membangun serangan futsal saat menerapkan taktik menyerang. *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola berlari untuk melepaskan kawalan lawan dan menciptakan ruang, sehingga teman satu tim bisa menempati ruang yang bebas.

Passing adalah salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola meluncur dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerak sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. *For a good play, passing skills are vital. The range of play is limited if a player is not able to hit a*

teammate in open space, bend a ball around opponents, or chip a ball over a wall of defenders. It is extremely difficult without good passing skills, moving the ball through the middle third of the field (Keskin: 2015). Dapat diartikan bahwa untuk permainan yang bagus, keterampilan *passing* sangat penting. Permainan futsal dapat berjalan efektif jika pemain dapat mencari ruang, menekuk bola di sekitar lawan, atau mengumpan bola melewati pemain bertahan lawan. Ini sangat sulit tanpa keterampilan *passing* yang bagus, menggerakkan bola melewati sepertiga tengah lapangan



Gambar 11. Teknik Dasar Mengumpan
Sumber: Lhaksana (2011: 30)

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah teknik mengumpan seefektif mungkin dengan organ tubuh yang ideal untuk berkenaan dengan bola kepada rekan tim pada tempat yang kosong dari pengawalan lawan dan apabila pemain yang telah melakukan *passing* harus menempatkan diri atau mencari ruang kosong untuk menerima *passing* kembali.

2) Tahapan *Passing* Futsal

Tahapan melakukan *passing* dalam futsal menurut Lhaksana (2012: 30), adalah sebagai berikut:

- a) Kaki tumpu berada di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.
- b) Dalam melakukan *passing*, menggunakan kaki bagian.
- c) Pada saat impact dengan bola, tumpuan tumit dikuatkan.
- d) Perkenaan bola diarahkan ke tengah bola dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- e) Adanya gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.

Analisa gerakan *passing* menurut Asmar Jaya (2008: 62), adalah sebagai berikut:

- a) Posisi badan menghadap sasaran di belakang bola.
- b) Lutut sedikit ditekuk, posisi kaki tumpuan berada di samping bola.
- c) Kaki menendang menggunakan *power*
- d) *Impact* pada bola tepat di tengah bagian bola
- e) Ada gerakan lanjutan/*follow through* setelah melakukan *passing*.

Penelitian ini membahas tentang keterampilan *short pass* futsal, dimana dalam melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam. *Passing* yang paling dominan adalah operan dorongan atau *pushpass* dengan bagian samping kaki sebagai pendorong bola. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17-18) pada umumnya untuk mengumpan jarak pendek (*short pass*) digunakan teknik menendang dengan kaki bagian dalam. Analisa gerak menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a) Posisi badan dibelakang bola menghadap sasaran
- b) Ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk, kaki tumpu berada di samping bola ± 15 cm.

- c) Ayunkan kaki ke depan mengenai bola dengan terlebih dahulu menarik kaki ke belakang.
- d) Perkenaan kaki pada bola tepat ditengah-tengah bola, tepat pada mata kaki.
- e) Pergelangan kaki menumpu kuat pada saat *impact* dengan bola
- f) Adanya *follow through* dengan kaki tendang diangkat menghadap sasaran.
- g) Pandangan menghadap ke bola dengan mengikuti arahnya jalannya bola terhadap sasaran.
- h) Untuk menjaga keseimbangan, kedua lengan terbuka di samping badan.

Berdasarkan beberapa uraian diatas disimpulkan bahwa dalam melakukan teknik dasar *passing* dalam permainan futsal, digunakan metode latihan *passing* dengan memperhatikan posisi badan dan kaki, perkenaan bola, *timing* menendang, power menendang, dan juga *follow through* setelah melakukan passing.

3) Faktor yang Mempengaruhi *Passing* Futsal Kaki Bagian Dalam

Menurut Danny Mielke (2007: 20) dalam melakukan *passing* futsal yang paling sering dan dominan menggunakan kaki bagian dalam, karena dengan kaki bagian dalam lebih akurat ketika perkenaanya tepat. Menurut Soekatamsi (2001: 119) agar efektif dalam mencetak gol, perkenaannya pada kaki bagian dalam. Dengan melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam yang benar, sangat berpengaruh terhadap permainan tim. Kesalahan yang terjadi dalam menendang menggunakan kaki bagian dalam: kaki tumpu bukan di samping bola, sikap badan tidak rileks , posisi badan terlalu ke belakang, dan tidak ada *follow through*.

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, disebabkan oleh adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya kontraksi otot merespon,

setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu dapat diubah dengan belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman. Sehubungan dengan hal tersebut. Dengan demikian faktor proses belajar gerak mempengaruhi keterampilan gerak. Selanjutnya gerak akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama dengan dilakukan secara berulang-ulang.

Asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang akan menyebabkan peningkatan kemampuan yang terjadi. Prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai (Rahyubi, 2012: 164).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa peningkatan hasil akurasi *short pass* siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri Kota Yogyakarta dipengaruhi metode latihan *passing* yang telah diberikan dan mampu memberikan kontribusi yang positif terhadap. Dengan diberikannya metode latihan yang bervariasi siswa akan mampu memperbaiki kekurangan yang ada karena memberikan pengalaman *short pass*. Selain itu, dengan adanya metode latihan yang bervariasi akan menuntut siswa agar mampu menemukan cara dan bagaimana melakukan *short pass* dengan tepat. Tingkat akurasi yang baik menjadi tuntutan bagi siswa untuk mau melakukan latihan yang sungguh-sungguh

sehingga latihan yang bervariasi akan merangsang siswa untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* khususnya *short pass* dalam permainan futsal.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11) latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis dengan memberikan beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya untuk mencapai mutu prestasi maksimal. Sejalan dengan pendapat tersebut, upaya untuk memaksimalkan keterampilan dan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* dip permainan futsal dapat dilakukan proses latihan *passing* yang bervariasi. Bentuk latihan yang bervariasi ini akan mengeksplorasi siswa menemukan gerakan short pass yang benar dan mengetahui kesalahan-kesalahan yang dilakukan saat melakukan *short pass*.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam permainan futsal taktik *offence* dan *deffence* yang baik dapat dilakukan dengan melakukan *passing* yang tepat karena akan menyulitkan pemain lawan untuk merebut bola. Pemberian variasi metode latihan *passing* bertujuan untuk meningkatkan hasil akurasi *passing* sehingga dapat meminimalisir kesalahan yang mendasar. Dengan hasil penelitian ini maka metode latihan *passing* harus lebih bervariasi dan juga dikembangkan lebih luas dan lebih baik lagi agar siswa dapat meningkatkan kemampuan *passing*-nya tanpa mengalami kejenuhan saat latihan.

4) Metode Latihan *Passing*

a) Metode Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap

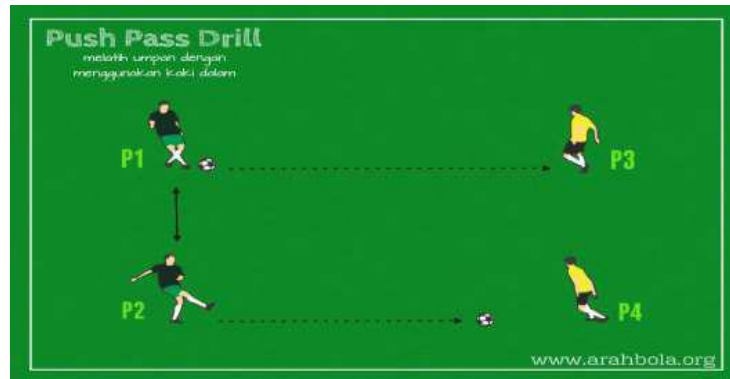
Menurut Almahdali (2013: 8) untuk dapat menghasilkan hasil belajar yang baik, dalam pembelajaran teknik dasar menendang bola dalam

permainan sepak bola atau futsal dapat dilakukan dengan metode latihan , salah satunya dengan menggunakan metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap. Pendekatan ini dilakukan dengan banyak melakukan pengulangan gerakan dengan berbagai bentuk dan variasi. Dengan seringnya dilakukan pengulangan, maka secara otomatis siswa akan lebih mengenal secara mendalam teknik pelaksanaan gerakan menendang bola dalam permainan sepak bola atau futsal.

Latihan *passing* bervariasi posisi tetap merupakan salah satu latihan *passing* dengan pemain melakukan operan bola mendatar terhadap temannya yang membentuk segi empat dengan arah *passing* yang bervariasi namun posisi selalu berada pada posisi awal. Latihan ini selain untuk melatih *ball feeling*, juga bertujuan untuk merangsang pemain agar memiliki akurasi yang baik dalam melakukan *passing*.

Latihan ini bertujuan untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada.

Latihan ini juga dilakukan untuk meningkatkan akurasi *short pass* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan *controlling* pemain futsal

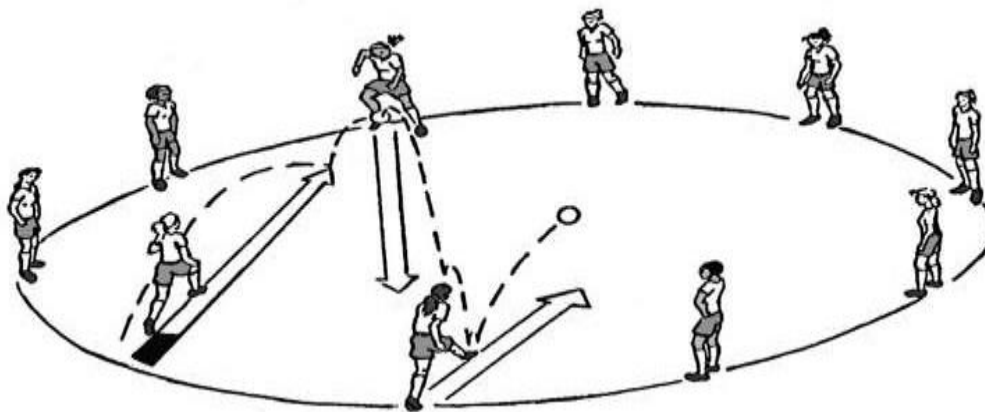


Gambar 12. Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap
 Sumber: (<http://arahbola.org/1251-teknik-mengumpan-passingpola-latihan-push-pass>)

Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya melakukan *passing* dengan mengarahkan bola kepada rekan yang selalu berada tetap di posisinya tanpa ada *movement*. Namun metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap ini kurang efektif diterapkan karena metode latihan ini kurang memberikan variasi sehingga pemain mudah mengalami kejenuhan, dan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *short pass*.

b) *Passing* Bervariasi Posisi Berubah

Konsep latihan berkelompok, membentuk sebuah lingkaran besar sesuai jumlah kelompok. Permainan dengan satu bola, dimana pemain yang membawa bola pertama *passing* ke teman lain, kemudian pemain pertama mengubah posisi sesuai bola yang di *passing* ke rekannya. Arah *passing* *variatif* sesuai keinginan pemain.



Gambar 13. Latihan *Passing* Bervariasi Berubah
 Sumber: Stacey Chapman, dkk (2012: 119)

Latihan *passing* bervariasi posisi berubah menuntut pemain untuk melakukan *movement* setelah melakukan *passing*, namun tetap memperhatikan ketepatan atau akurasi dalam melakukan *passing*. Dalam latihan *passing* bervariasi posisi berubah ini pemain yang melakukan *passing* akan berlari ke arah pemain yang menerima bola. Latihan ini membentuk segi empat kemudian dalam melakukan *passing* dengan berputar searah jarum jam. Latihan ini juga dapat untuk meningkatkan kemampuan dalam ketepatan *passing* dan *ball feeling*. Kendalanya, model latihan ini sulit untuk diterapkan karena anak latih selalu dituntut untuk mengarahkan pada sasaran yang berubah-ubah, tetapi model latihan ini akan semakin membuat anak latih selalu termotivasi dalam melakukannya sehingga hasil yang didapat akan semakin maksimal.

5) Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap Terhadap Hasil Akurasi *Short Pass*

Latihan *passing* bervariasi posisi berubah bertujuan untuk melatih teknik *ball feeling* dan juga meningkatkan hasil akurasi ketika melakukan *passing*. Dengan metode latihan *passing* yang diberikan secara berulang-ulang, memberikan rangsangan kepada pemain untuk meningkatkan kemampuan akurasi *passing* dalam *short pass*. Metode latihan ini sangat mudah diterapkan karena tiap pemain hanya melakukan *passing* dan *controlling* terhadap pemain yang berada di depannya. Namun model latihan ini kurang efektif karena pemain mudah mengalami kejenuhan karena kurangnya variasi latihan, sehingga keinginan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap hasil akurasi *short pass* (Oktavia & Hariyanto, 2017: 37-39) . Berdasarkan analisis di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan *passing* berpasangan arah tetap terhadap akurasi *short pass*.

6) Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah Terhadap Hasil Akurasi *Short Pass*

Latihan *passing* bervariasi posisi berubah merupakan bentuk latihan yang menuntut pemain untuk selalu aktif bergerak, skema lingkaran bertujuan agar pemain memiliki ruang pandang yang luas terhadap teman ataupun bola. Latihan *passing* bervariasi posisi berubah mengharuskan pemain melakukan *passing* lurus dinamis terhadap pemain lain secara terus menerus dengan bergantian posisi pemain setiap beberapa kali sentuh. Latihan ini memberikan pengaruh pada kemampuan *passing* lurus. Latihan ini memaksa pemain untuk *passing* cepat,

berlari jarak pendek, stamina, kontrol, kecerdasan gerakan dan kecepatan berfikir. Passing yang baik harus dilakukan dengan tegas dan terukur. Kecepatan dan arah bola harus disesuaikan dengan jarak dan keadaan pemain penerima bola (Oktavia & Hariyanto, 2017: 37-39). Berdasarkan analisis di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *short pass*

7) Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap dan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah Terhadap Hasil Akurasi *Short Pass*.

Metode latihan *passing* bervariasi posisi berubah memaksa pemain harus *passing* cepat, berlari jarak pendek, stamina, kontrol, kecerdasan gerakan dan kecepatan berfikir. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan seorang pemain futsal dalam hal ketepatan *passing* sekaligus kemampuan menerima bola atau mengontrol bola. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam hal *ball feeling*, ketenangan dan konsentrasi pemain ketika akan mengoper bola ke temannya.

Sedangkan metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap mengharuskan pemain melakukan *passing* lurus statis terhadap pemain lain secara terus menerus dengan bergantian posisi pemain setiap beberapa kali sentuh. Latihan ini memberikan pengaruh pada kemampuan *passing* lurus. Penguasaan bola aspek yang ditekankan pada metode ini, karena dalam ruang yang tidak terlalu luas maka latihan cenderung bermain dengan kaki. Maka dari itu teknik-teknik dasar sepakbola yang berkaitan dengan kaki akan mendapatkan “drill” yang banyak. Sehingga diduga ada perbedaan pengaruh hasil latihan *passing* berpasangan arah tetap dan *passing* kelompok mengubah posisi dalam permainan futsal.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan informal di luar jam sekolah di bidang seni, olahraga, keagamaan, dan lain sebagainya. Hampir semua sekolah menerapkan kegiatan ekstrakurikuler, dan mewajibkan siswanya untuk mengikuti kegiatan ini. Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2008: 360), ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di dalam sekolah atau luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum, seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002: 291) ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang memberikan keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka. Lebih lanjut menurut Hastuti (2008: 63) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan untuk mengembangkan bakat siswa yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara sistematis berdasarkan kebutuhan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang bertujuan sebagai proses pembinaan minat dan bakat yang merupakan kegiatan tambahan yang dilakukan diluar jam efektif pembelajaran tatap muka yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah. Dengan adanya proses kegiatan ekstrakurikuler, siswa bisa menyibukkan diri sehingga waktu luang untuk bermain siswa akan berkurang. Selain itu kegiatan ini bertujuan untuk pembinaan minat, bakat, maupun ketrampilan siswa akan tersalurkan.

b. Profil Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 6 Yogyakarta

SMK Negeri 6 Yogyakarta merupakan sebuah institusi pendidikan yang berlokasi di Jalan Kenari 4, Yogyakarta. Institusi pendidikan ini salah satu dari sekian lembaga pendidikan di Yogyakarta yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler, pengembangan potensi siswa selain akademik dikembangkan pula potensi siswa dari segi non akademik. Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan langsung, ada banyak bidang yang ditawarkan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut, mulai dari bidang olahraga dan seni, keilmuan dan ketrampilan, sampai dengan bidang keagamaan yang dibentuk untuk menampung berbagai macam potensi siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta. Berbagai macam kegiatan tersebut ada yang sifatnya wajib diikuti oleh siswa kelas X dan ada pula yang sifatnya tidak wajib, atau bebas memilih. Untuk Ekstra yang wajib diikuti oleh seluruh siswa kelas X adalah pramuka, sedangkan ekstra yang bebas dipilih antara lain: bola voli, futsal, basket, pencak silat, panduan suara, band, modeling, tari, teater, tonti, KIR, qiro'ah.

Ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu ekstrakurikuler yang paling banyak diminati oleh siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta di tahun ajaran 2017/2018. Saat ini ekstrakurikuler sudah banyak diselenggarakan di sekolah-sekolah mengingat perkembangan olahraga futsal yang pesat. Selain itu ekstrakurikuler ini menjadi ekstrakurikuler alternatif sebagai pengganti sepakbola yang membutuhkan sarana, prasarana, dan peserta ekstrakurikuler yang lebih banyak. Futsal di SMK Negeri 6 Yogyakarta tahun 2017/2018 menjadi ekstrakurikuler favorit dan banyak bakat dan potensi dari siswa sekolah ini.

Di SMK Negeri 6 Yogyakarta terdapat dua kelompok ekstrakurikuler futsal, yaitu ekstrakurikuler futsal putra dan putri. Ekstrakurikuler futsal sebagai tempat pembinaan utama dan pengembangan minat dan bakat siswa-siswi SMK Negeri 6 Yogyakarta tahun 2017/2018 dalam bidang olahraga khususnya olahraga futsal. Ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 6 Yogyakarta didirikan pada tahun 2013 dengan Pembina Bapak Jaya hingga saat ini. Peserta ekstrakurikuler futsal putri itu sendiri adalah siswa-siswi kelas X-XII yang berjumlah 15 siswa. Jadwal latihan ekstrakurikuler futsal putra yaitu hari Sabtu pukul 08.00 sampai 10.00 WIB dan ekstrakurikuler futsal putri yaitu hari Jum'at pukul 15.00 sampai 17.00 WIB bertempat di lapangan olahraga SMK Negeri 6 Yogyakarta. Ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 6 Yogyakarta sedang memasuki perkembangan, upaya peningkatan prestasi sedang dilakukan oleh semua pihak yang terlibat antara lain: sekolah, guru, guru pembina, pelatih, dan siswa itu sendiri.

c. Profil Ekstrakurikuler Futsal SMK SMTI Yogyakarta

Berdasarkan surat keputusan Direktur Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah (SK Dirjen Dikdasmen) Nomor: 226/C/Kep/O/1992 dirumuskan bahwa, ekstrakurikuler adalah kegiatan yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengetahui hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta potensi dan sebagai upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Salah satu ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh SMK SMTI Yogyakarta adalah ekstrakurikuler futsal. Kegiatan tersebut di programkan untuk seluruh siswa kelas X dan XI di SMK SMTI Yogyakarta. Sedangkan untuk siswa XII tidak wajib mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karna lebih diprioritaskan dalam prestasi

akademik, mengingat siswa kelas XII agar lebih berkonsentrasi dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMK SMTI Yogyakarta dilaksanakan hari Jum'at pada pukul 18.00-20.00 WIB di lapangan futsal Tifosi dan dilatih oleh Andhi Ahmad Anggono, S.Pd sekaligus pembina ekstrakurikuler futsal SMK SMTI Yogyakarta. Ekstrakurikuler futsal diadakan dengan tujuan menyediakan wadah untuk siswa menyalurkan hobinya dan menghadirkan corak positif kepada para siswa yaitu sifat-sifat sportifitas serta mencetak bibit-bibit baru olahragawan yang berprestasi di tingkat lokal, nasional maupun internasional.

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Wahyu Nugroho (2015). Yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap dan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* Pada Siswa KU-14 SSB APAC INTI Semarang Tahun 2015”.Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S. Data diambil melalui *pre test* dan *post test*. Populasi menggunakan siswa SSB APAC INTI Pos Bergas berjumlah 60 siswa dan sampel sebanyak 20 siswa diambil dengan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas adalah latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan latihan *passing* bervariasi posisi berubah, serta variabel terikat adalah akurasi *short passing*. Instrumen tes dengan *passing* bola ke sasaran dengan validitas 0.744 dan reliabilitas 0.888. Analisis data menggunakan *t test* rumus pendek dengan signifikansi 5% dan db = 9. Hasil penelitian :
1) Pada kelompok eksperimen I nilai $t_{hitung} = 1.66 < t_{tabel} = 2,36$ ini berarti tidak ada pengaruh yang signifikan, 2) Pada kelompok eksperimen II nilai $t_{hitung} = 8,33 > t_{tabel}$

= 2.26 ini berarti ada pengaruh yang signifikan, 3) rata-rata kelompok eksperimen II (6,7) > kelompok eksperimen I (5,8) ini berarti metode latihan *passing* bervariasi posisi berubah lebih efektif diterapkan karena lebih baik daripada metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap yang mempengaruhi hasil akurasi *short pass*

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan di atas maka kerangka berfikir dirumuskan sebagai berikut:

1. Perbedaan Antara Metode Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap dan Metode Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah terhadap Hasil Akurasi *Short Pass* Futsal.

Penelitian ini melibatkan dua kelompok anak yang dikenai perlakuan yang berbeda. Kelompok pertama diberi perlakuan dengan metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap, dan kelompok kedua diberi perlakuan dengan metode latihan *passing* bervariasi posisi berubah. Kedua metode latihan tersebut merupakan serangkaian cara penyajian bahan pelatihan yang ditujukan untuk meningkatkan hasil akurasi *short pass* dalam futsal.

Metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan melakukan operan mendatar kepada teman yang berada di depannya tanpa berpindah posisi. Metode latihan ini bertujuan untuk meningkatkan teknik ball feeling dan kemampuan hasil akurasi *short pass*. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan *controlling* pemain ketika dilakukan *passing* oleh rekannya.



Gambar 14. Metode Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap

Latihan ini menuntut pemain untuk melakukan *short pass* dan gerak namun tetap memperhatikan akurasi *short pass*. Metode latihan ini bertujuan untuk meningkatkan *ball feeling* dan kemampuan akurasi *short pass*. Metode latihan ini lebih sulit untuk diterapkan daripada metode latihan passing bervariasi posisi tetap karena pemain selalu dituntut untuk mengarahkan pada sasaran yang berubah-ubah namun tetap memperhatikan akurasinya. Namun dengan diterapkannya metode latihan ini akan semakin membuat anak latih selalu termotivasi dalam melakukannya sehingga hasil yang didapat akan semakin maksimal.



Gambar 15. Metode Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah

Dari uraian di atas, dan dengan memperhatikan segala kelebihan dan kekurangan masing-masing metode pelatihan tersebut, maka dapat diduga bahwa antara kedua metode latihan yaitu metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan *passing* bervariasi posisi berubah akan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap hasil akurasi *short pass* dalam futsal.

2. Perbedaan Hasil Akurasi *Short Pass* Futsal Antara Siswa yang Memiliki *Ball Feeling* Tinggi dan Rendah.

Ball feeling adalah teknik yang dilatih untuk memberikan kepekaan seluruh bagian tubuh terutama kaki kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola. Pemain akan mudah mengendalikan gerak dan arah bola jika mempunyai penguasaan *ball feeling* yang optimal. Kemampuan *ball feeling* yang baik akan membuat pemain mudah menimplementasikan berbagai teknik dasar, sehingga tim bisa menguasai permainan dan masing-masing mempunyai keterampilan teknik dasar yang baik dalam mengembangkan permainan. Pada kelompok siswa yang memiliki *ball feeling* tinggi mempunyai hasil akurasi dalam melakukan *short pass* futsal yang lebih

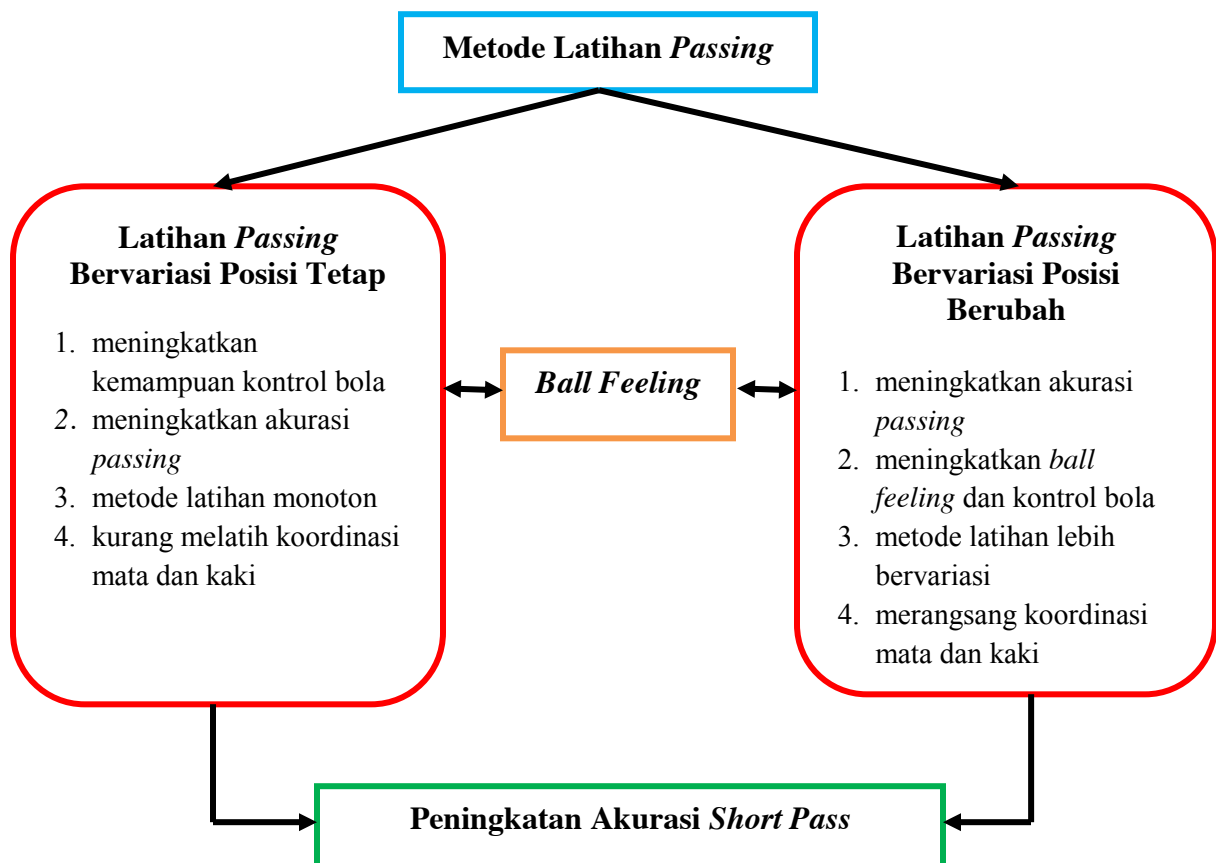
baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki *ball feeling* rendah. Pada siswa dengan kemampuan *ball feeling* tinggi memiliki potensi yang lebih tinggi dari pada siswa yang memiliki kemampuan *ball feeling* rendah. Pengaruh *ball feeling* dalam teknik *short pass* futsal sangat berperan karena untuk dapat memberikan tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dengan tepat, maka siswa harus memiliki salah satu faktor yang membuat siswa mampu mencapai hasil akurasi yang baik dalam melakukan *short pass* futsal yaitu kemampuan *ball feeling* yang tinggi.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa *ball feeling* merupakan teknik yang berpengaruh dan menunjang teknik dasar dalam mengaplikasikan permainan olahraga khususnya permainan futsal. Dalam satu tim futsal, jika semua pemain memiliki kemampuan *ball feeling* yang bagus, akan mudah menguasai dan mengembangkan permainan, sehingga efektif dalam menyerang maupun bertahan.

3. Pengaruh Interaksi Metode Latihan *Passing* dan *Ball Feeling* Terhadap Hasil Akurasi *Short Pass* Futsal

Metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan metode latihan *passing* bervariasi posisi berubah saling terjadi persilangan diantara keduanya dimana dalam penerapan serta dalam penggunaan metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan berubah membutuhkan kemampuan *ball feeling*, baik kemampuan *ball feeling* tinggi maupun kemampuan *ball feeling* rendah. Pemain yang memiliki kemampuan *ball feeling* rendah dilatih dengan metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap, memiliki hasil akurasi *short pass* yang lebih baik dibandingkan siswa dengan kemampuan *ball feeling* rendah dan dilatih dengan metode latihan *passing* bervariasi posisi berubah. Begitupun siswa yang memiliki kemampuan *ball feeling* tinggi dilatih dengan metode

latihan *passing* bervariasi posisi berubah memiliki hasil akurasi *short pass* yang lebih baik daripada siswa yang memiliki kemampuan *ball feeling* tinggi yang dilatih dengan metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap. Dengan demikian keefektifan penggunaan metode latihan *passing* futsal dipengaruhi oleh kemampuan *ball feeling* yang dimiliki oleh siswa. Bagan kerangka berfikir digambarkan sebagai berikut:



Gambar 16. Metode Latihan *Passing*

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian kerangka berpikir dan penjelasan mengenai perbedaan metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan *passing* bervariasi posisi berubah dalam hubungannya dengan *ball feeling*, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap hasil akurasi *short pass* futsal.
2. Ada perbedaan hasil akurasi *short pass* futsal antara siswa yang memiliki *ball feeling* tinggi dan rendah
3. Ada interaksi antara metode latihan *passing* dan *ball feeling* terhadap hasil akurasi *short pass* futsal.